

# IGUATEMI DAILY

## E-book de Receitas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 25 ao dia 31 de janeiro.  
Criadas pelos melhores chefs e restaurantes de São Paulo,  
disponibilizadas exclusivamente na programação  
**#IguatemiDaily.**

Continue acompanhando nossas redes sociais para  
aprender a cozinhar os pratos de seus restaurantes favoritos.

# ÍNDICE

---

Salgados

---

04

# IGUATEMI **DAILY**

---

**SALGADOS**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@manimanioca



## **BOWL AMARELO**

Maní Manioca



# BOWL AMARELO

## INGREDIENTES

Para o espaguete de abobrinha:

7 abobrinhas

Para o grão de bico refogado:

800g de grão de bico cozido

100g de alho poró

Azeite e sal a gosto

Para o molho de Tahine:

200g de Tahine

80ml de água

60ml de Shoyu

120ml de suco de limão

20g de hortelã

60ml de azeite

Sal a gosto

Para o grão de bico crocante:

200g de grão de bico cozido

2g de Masala (DaAdi)

Azeite e sal a gosto

Rendimento: 3 porções

Maní Manioca





## BOWL AMARELO

### MODO DE PREPARO

Deixe 800g de grão de bico de molho de um dia para o outro e cozinhe até ficar "al dente". Então refogue o alho poró com azeite e acrescente o grão de bico.

Bata todos os ingredientes para o molho Tahine com o mixer e reserve.

Corte a abobrinha com um espiralizador para que fique em formato de espaguete.

Tempere os 200g restantes de grão de bico (sem ter deixado de molho) com azeite, sal e a masala. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 30 minutos (mexendo de vez em quando), ou até ficar crocante.

Aqueça o espaguete de abobrinha na panela com um fio de azeite. Coloque o grão de bico com o molho de tahine em uma panela e aqueça, se necessário coloque um pouco de caldo de legumes para acertar a textura.

Disponha o espaguete de abobrinha no Bowl, cubra com o grão de bico refogado com molho de tahini, o grão de bico crocante e os tomatinhos cortados. Finalize com hortelã.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @ipearanja



## **CARPACCIO DE BETERRABA**

Tá na Mesa, Ipe Aranha



# CARPACCIO DE BETERRABA

## INGREDIENTES

- 500g de beterraba
- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de sopa de mel
- 1 limão-siciliano
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal rosa e pimenta-do-reino  
branca a gosto





# CARPACCIO DE BETERRABA

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a beterraba na água em panela de pressão por 25 minutos. Retire e deixe esfriar.

Depois de fria, corte a beterraba em lâminas bem finas usando uma mandolina e arrume-as no prato de servir.

Em um bowl, junte a mostarda, a cúrcuma, o mel, o suco do limão, o azeite e sal a gosto e bata com um garfo ou um fouet até homogeneizar.

Despeje o molho sobre a beterraba, polvilhe pimenta-do-reino e sirva com um mix de folhas jovens, brotos e, se quiser, sementes.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @heleninhadrumond



## **POLVO NO ALHO COM BATATAS CORADAS**

Tá na Mesa, Heleninha Drumond

GASTRONOMIA



# POLVO NO ALHO COM BATATAS CORADAS

## INGREDIENTES

Para o polvo:

3 litros de água

1 polvo de aproximadamente 1,2kg

Sal a gosto

Para as batatas:

1kg batata bolinha, lavadas e com casca

4 galhos de alecrim

4 dentes de alho

500ml de azeite de oliva

Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Para a finalização:

1 e ½ colher de sopa de manteiga sem sal

2 dentes de alho finamente fatiados



Tá na Mesa, Heleninha Drumond



# POLVO NO ALHO COM BATATAS CORADAS

## MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque a água e sal a gosto e leve ao fogo alto. Quando a água estiver em fervura plena, coloque o polvo da seguinte maneira: segure-o com a mão ou com um pegador, mergulhe-o parcialmente na água e retire-o em seguida. Faça isso de 4 a 6 vezes e depois mergulhe o polvo completamente na água e deixe cozinhar por exatos 40 minutos. Retire o polvo da água, descarte a cabeça e separe os tentáculos.

Numa panela, coloque as batatas, o alecrim, o alho, o azeite e sal e pimenta a gosto e leve ao fogo baixo por uns 40 minutos, ou até que as batatas estejam bem macias. Elas devem ficar quase cobertas pelo azeite e fritar lentamente. De vez em quando, mexa com muito cuidado.

### FINALIZAÇÃO

Aqueça a manteiga numa frigideira, coloque as fatias de alho e deixe dourar levemente, mexendo um pouco a frigideira para evitar que o alho grude.

Aqueça uma frigideira antiaderente, grelhe os tentáculos de polvo e depois regue com a manteiga de alho.

Sirva o polvo com as batatas, que devem ficar crocantes por fora e macias por dentro.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @ipearanja



## **RISOTO DE GRÃOS COM COGUMELOS E VEGETAIS COM CREME DE ABÓBORA**

Tá na Mesa, Ipe Aranha



# RISOTO DE GRÃOS COM COGUMELOS E VEGETAIS COM CREME DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de abóbora japonesa em cubos
- 200ml de leite de coco
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 150g de cogumelo shiitake fresco fatiado
- 150g de cogumelo shimeji claro fresco debulhado
- 1/2 xícara de quinoa branca
- 1/2 xícara de quinoa vermelha
- 1/2 xícara de painço
- 1/2 xícara de trigo-sarraceno
- 4 xícaras de água
- 1 cenoura média em palitos finos
- 100g de aspargo verde, sem as pontas duras, em rodelas diagonais
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal marinho fino a gosto





# RISOTO DE GRÃOS COM COGUMELOS E VEGETAIS COM CREME DE ABÓBORA

## MODO DE PREPARO

Numa panela média, cozinhe a abóbora no leite de coco até ficar macia.

Em outra panela, coloque o óleo de coco e refogue a cebola e o alho até dourar levemente. Junte os cogumelos e deixe refogar lentamente até dourar.

Em outra panela, coloque as quinoas, o painço, o trigo e 3 e 1/2 xícaras de água e cozinhe por 10 a 12 minutos. Fique atento para não cozinhar demais, os grãos precisam ficar al dente.

Adicione a cenoura e o aspargo à panela do cogumelo e continue refogando, mas não deixe que amoleçam demais.

Transfira a abóbora com o leite de coco para o liquidificador, junte 1/2 xícara de água e bata até formar um creme bem liso. Cuidado, pois a abóbora ainda estará bem quente e poderá espirrar.

Despeje os grãos na panela dos cogumelos, junte o creme de abóbora e misture até incorporar tudo. Tempere com sal, regue com um fio de azeite, acerte a cremosidade, juntando um pouquinho e água se necessário, e misture um pouco mais.

Sirva em seguida.



# IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @paulatanamesa



## PÃO DE TAPIOCA

Tá na Mesa, Paula Rizkallah



# PÃO DE TAPIOCA

## INGREDIENTES

- 3 xícaras de leite integral
- 1 xícara de óleo de girassol
- 1 e 1/2 xícara de farinha de tapioca granulada
- 2 ovos grandes
- 1 xícara de queijo parmesão ralado fino
- 1 xícara de polvilho doce
- Sal a gosto





# PÃO DE TAPIOCA

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva o leite e o óleo.

Em uma tigela, coloque a farinha de tapioca, despeje o leite quente sobre ela, misture bem com colher de pau e deixe hidratar e esfriar.

À parte, bata os ovos e junte o queijo ralado. Aos poucos, adicione essa mistura à farinha de tapioca hidratada, mexendo sempre. Ajuste o sal e, por fim, acrescente o polvilho doce.

Com as mãos levemente untadas, trabalhe bem a massa, até que esteja homogênea. Faça bolinhas uniformes, disponha-as numa assadeira não untada e leve ao forno, preaquecido a 180°C, por 20 minutos, ou até começarem a dourar e sirva.



IGUATEMI **DAILY**